



در زمان ماندن در خانه به مدت طولانی، چه رفتارهایی سلامت ما را تهدید می کند؟

تغذیه سالم برای پیشگیری از کرونا





برخی رفتارها و شرایط جدید که در زمان ماندن در منزل، در صورت عدم پیروی از اصول تغذیه مناسب و تحرک کافی می تواند سلامت ما را **تهدید** کند عبارتست از:

۱. مصرف زیاد فست فودها که حاوی مقادیر زیادی نمک و چربی هستند و موجب تحریک سیستم ایمنی بدن می شوند.

۲. مصرف زیاد مواد قندی و شیرین بخصوص انواع نوشیدنی های دارای قند افزوده ، نوشابه های گازدار و صنعتی که تحریک سیستم ایمنی را بدنبال دارد.

۳. ترک عادت ورزش منظم در طول روز

تغذیه سالم برای پیشگیری از کرونا





۴. بی تحرکی به دلیل استفاده بیش از پیش از بازی ها و فیلم های کامپیوتری ، تماشای تلویزیون و فضای مجازی

۵. تعطیلی برنامه کلاس های ورزشی در مکان های ورزشی و خارج از منزل

۶. نبود فضای مناسب برای پیاده روی و قدم زدن

۷. افزایش ریزه خواری و مصرف تنقلاتی که ارزش غذایی کمی دارند مثل انواع چیپس و شکلات و...
بویژه در هنگام تماشای تلویزیون به مدت طولانی



تغذیه سالم برای پیشگیری از کرونا





۸. بهم خوردن نظم خواب و بیداری روزهای عادی
بدلیل تعطیل شدن فعالیت های خارج منزل

۹. دیر خوابیدن شبانه و دیر بیدار شدن روز که سبب بهم
خوردن ساعت بیولوژیک بدن ، اختلال سوخت و ساز و
برنامه منظم تغذیه روزانه نیز می شود.

چگونه تهدیدها را تبدیل به فرصت کنیم؟



تغذیه سالم برای پیشگیری از کرونا





برای پیشگیری از تهدیدها و استفاده از فرصت در خانه ماندن برای بهبود شیوه زندگی و حفظ و ارتقای سلامت و تقویت سیستم ایمنی بدن برای مقابله با بیماری ها، می توان به توصیه های تغذیه ای زیر عمل کرد.

۱. برنامه ریزی برای مصرف وعده های غذایی اصلی در ساعات مشخص

۲. مصرف حداقل دو وعده میوه در طول روز به عنوان میان وعده یا قبل از غذا

۳. مصرف سبزی خوردن و سالاد همراه غذا و به همراه اعضای خانواده

۴. در دسترس قرار ندادن انواع تنقلات و استفاده از تنقلات در زمان های مشخصی از روز برای جلوگیری از ریزه خواری

تغذیه سالم برای پیشگیری از کرونا



۵. کاهش مصرف غذاهای چرب و سرخ شده و پر ادویه

۶. محدود کردن مصرف فست فودها و حتی الامکان تهیه آن در منزل

۷. محدود کردن مصرف نوشیدنی های گازدار و یا آب میوه های صنعتی و سایر نوشیدنی های شیرین و استفاده از شربت های کم شیرین خانگی و عرقیات گیاهی در صورت تمایل

۸. غذا خوردن دور یک سفره در هر سه وعده اصلی ، و صرف میان وعده ها در زمان تماشای برنامه های تلویزیون و یا گفتگوهای خانوادگی



تغذیه سالم برای پیشگیری از کرونا



۹. برنامه ریزی برای خواب منظم ، تنظیم زمان خواب
برای داشتن خواب آرام و به موقع

۱۰. عدم مصرف خودسرانه مکمل های مولتی ویتامین
برای پیشگیری از کرونا

۱۱. پرهیز از مصرف نوشیدنی ها و خوردنی های محرک
و برهم زننده خواب مانند قهوه و نسکافه در ساعات عصر
و شب برای جلوگیری از بی خوابی

۱۲. تعادل و تنوع در مصرف گروه های غذایی مختلف و
جایگزین های آن ها به منظور دریافت کلیه ویتامین ها و
املاح مورد نیاز بدن جهت افزایش ایمنی و مقابله با
بیماری کووید ۱۹



تغذیه سالم برای پیشگیری از کرونا

